

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### AKTIVITAS SENAM LANTAI

Oleh: Eva Satriya Wijaya

Nama Pembelajaran : Pembelajaran Aktifitas Senam Lantai

Nama Mata Pelajaran : Pembelajaran Rol Depan dengan Media GaBus DaRing

Tujuan Pembelajaran : Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran peserta didik dapat melakukan gerakan rol depan dengan benar.

Indikator Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi langkah-langkah gerakan rol depan dengan benar
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi kesalahan gerakan yang sering terjadi saat melakukan rol depan
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan rol depan

Alokasi waktu : 10 menit

#### A. PENDAHULUAN (2 menit)

1. Guru membuka pembelajaran dengan Salam dan mengawali kegiatan dengan berdoa
2. Guru memberikan senyum, sapa, salam, dan motivasi sebagai bentuk apersepsi kepada peserta didik.
3. Guru menjelaskan tujuan dari pembelajaran kepada peserta didik.
4. Guru membariskan siswa dan mengajak siswa bermain menirukan gerak binatang sekaligus mempersiapkan fisik anak sebagai bentuk pemanasan.

#### B. KEGIATAN INTI (6 menit)

1. Guru membagikan gambar langkah-langkah melakukan rol depan.
2. Guru memberikan kesempatan peserta didik mengamati gambar langkah-langkah melakukan rol depan dan mempraktikannya (dengan pengawasan guru)
3. Guru mengevaluasi kegiatan peserta didik mempraktikan rol depan, kemudian menunjuk 2 anak (1 anak yang dapat melakukan, 1 anak yang masih kurang tepat dalam melakukan)

4. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk mengevaluasi 2 gerakan temannya yang maju dan memberi kesempatan menunjukkan gerakan-gerakan yang mengakibatkan gerakan salah satu dari temennya kurang tepat.
5. Guru membagikan gambar beberapa kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan gerakan rol depan kemudian memberi waktu siswa untuk mengamati dan mempraktikannya kembali setelah dievaluasi.
6. Guru memisahkan anak yang belum dapat melakukan gerakan rol depan, kemudian memberikan Busa untuk dijepit diantara leher dan pundak, kemudian biDang matrasnya dimiRingkan dan memberi kesempatan mempraktikannya kembali.
7. Peserta didik melakukan gerakan rol depan.

C. PENUTUP (2 menit)

1. Bersama dengan peserta didik melakukan refleksi dan menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan.
2. Guru memberikan motivasi agar peserta didik tetap bersemangat dan pantang menyerah dalam mencoba hal baru.
3. Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

Sumber dan Media

**Sumber :**

1. Buku Siswa PJOK Kelas IV
2. Buku Petunjuk Guru PJOK Kelas IV
3. Modul/bahan ajar
4. Youtube, dan situs pembelajaran rol depan

**Media :**

1. Matras
2. GAmbar
3. BUSa
4. biDAng miRING